

Frühstücks-Omelett

Rezept für nach dem Basenfasten

- Ergiebigkeit:** 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 8 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 12 min

ZUTATEN

- 2-3** Eier
- 2 EL** Milch oder Sahne alternativ: Kefirmilch oder veganes Produkt
- 1** Tomate
- ½** roter Paprika alternativ: gelb oder grün

GEWÜRZE

Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Petersilie und/oder Schnittlauch, Olivenöl oder Kokosöl

ANLEITUNG

- Eier in einer hohen Schüssel mit Milch und allen Gewürzen gut verrühren, kann ruhig etwas schaumig werden
- Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden
- Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und die Eimasse hineingeben
- Paprika und Tomate gleichmäßig darauf verteilen und das Omelett von beiden Seiten braten
- Zum Schluss mit gehackter Petersilie und/oder Schnittlauch bestreuen

Nährwerte pro Portion:

circa 324 kcal, 14 g Eiweiß, 23 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,